

Краб Луи

Ингредиенты

- Латук - 1 кочан (или романо)
- Лолло-россо - 1 кочан
- Перепелиные яйца - 10 шт
- Спаржа - молодая 300 г
- Помидоры черри - 400 г
- Авокадо - 2 шт
- Маслины - без косточек, 5 ст.л (или оливки)
- Крабовое мясо - 200 г
- Зеленый лук - небольшой пучок
- Соль -

для заправки:

- Майонез - домашний 4 ст.л
- Соус барбекю - 1.5 ст.л
- Корнишоны - маринованные 50 г
- Болгарский перец - красный 50 г
- Каперсы - 1 ч.л
- Соль -
- Перец -



Рейтинг блюда: 4.5/5

Процесс приготовления

1

Кочаны салата разберите на листья и замочите в холодной воде на 10 минут, затем хорошо промойте от песка.

2

В кастрюле вскипятите воду, посолите и выложите перепелиные яйца. Варите 1,5 минуты. Яйца переложите в ледяную воду и остудите. Очистите яйца от скорлупы.

3

В кипящей воде варите молодую спаржу 3-4 минуты. Переложите ее в ледяную воду, остудите, обсушите и разрежьте поперек на 2-3 части.

4

Для заправки смешайте соусы майонез и барбекю. Корнишоны, сладкий перец и каперсы мелко порубите и добавьте к соусу. Посолите, поперчите, перемешайте.

5

Помидоры разрежьте на 2-4 части, авокадо очистите от кожицы, удалите косточку и порежьте толстыми ломтиками. Крупные листья салата порвите.

6

В миске смешайте листья салата, спаржу, помидоры, авокадо, маслины или оливки. Добавьте краба, половинки яиц, рубленый зеленый лук, заправьте соусом и подавайте.

Приятного вам аппетита :)